



# 令和3年度 12月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
1 (水)	「箱根西麓のうみんず」さんから、無償提供していただいた「タイニージュ(ミニ白菜)」をワントンスープに使用しています。					838kcal 36.4g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦		
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		人参 にら	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく		砂糖 植物油 ごま油
	ワントンスープ	豚肉 みそ	わかめ	人参 小松菜	白菜・もやし 玉葱・生姜		小麦粉 でん粉 植物油 ごま油
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム		砂糖		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	798kcal 26.2g	
	焼きししゃも		ししゃも				
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	玉葱 グリーンピース・生姜		じゃが芋 砂糖・でん粉 植物油
	具だくさん汁	豚肉		小松菜	大根・しめじ	さつま芋・でん粉	
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	710kcal 21.2g	
	里芋コロッケ	豚肉			玉葱		里芋・小麦粉 植物油 パン粉・砂糖
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		砂糖 ごま ごま油 ごま
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	にんにく・生姜 干し椎茸		
	かきたま汁	豆腐・鶏卵		葉葱・人参		でん粉	
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	753kcal 31.8g	
	鮭の塩麹焼き	鮭・麴					ごま
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆 ポークハム		人参	きゅうり		さつま芋 マヨネーズ
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・白菜	里芋・こんにゃく	
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	735kcal 30.3g	
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース		砂糖
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜	大根		
	フルーツゼリー				みかん缶・パンアツフル缶		砂糖
8 (水)	うどん・牛乳		牛乳		小麦粉	712kcal 29.7g	
	うどん汁	かまぼこ		人参・葉葱	玉葱・えのき茸 干し椎茸		でん粉
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり				小麦粉 植物油
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ		砂糖 ごま
9 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	821kcal 29.0g	
	三島甘藷の卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉・鶏肉	牛乳	人参	玉葱		さつま芋・砂糖 植物油
	ごぼうサラダ			人参 小松菜	ごぼう		砂糖 マヨネーズ ごま
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	人参	玉葱・白菜		
	菊花みかん				みかん		
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	739kcal 22.7g	
	春巻き	豚肉		人参 にら	キャベツ・玉葱 筍		春雨・小麦粉 植物油 砂糖・水あめ ごま油
	中華サラダ	チキンハム			干し椎茸・にんにく キャベツ・きゅうり		とうもろこし粉 砂糖 ごま油
	肉団子スープ	荒挽つくね	わかめ		とうもろこし		
	チーズ		チーズ		玉葱・えのき茸・しめじ	春雨	
13 (月)	 【ビタミンの日】 12月13日は、鈴木梅太郎さんがオリザニン(ビタミンB1)を発表した日のため、「ビタミンの日」とされています。これは、ビタミンを始めとした栄養素の大切さを考え、バランスの取れた食事をし、みんなが健康で長生きしてほしいとの願いをこめて制定されたものです。					710kcal 30.8g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦		
	鯖の香味焼き	鯖		にら	生姜・にんにく		ごま・ごま油
	煮浸し		ちりめんじゃこ	小松菜	白菜		
	みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく
	静岡みかんゼリー				みかん果汁	水あめ・砂糖	

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
14 (火)	ドライカレーご飯 牛乳		牛乳	赤ピーマン	グリンピース とうもろこし・玉葱	精白米・じゃが芋	植物油	832kcal 21.8g	
	ツナコロッケ	鰯油漬け			玉葱	じゃが芋・砂糖 マッシュポテト パン粉・米粉・小麦粉	植物油 大豆油		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ 植物油		
	ミネストローネスープ	鶏肉		トマト缶 人参・パセリ	玉葱 セロリ	じゃが芋 マカロニ	植物油		
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 28.7g	
	八宝菜	豚肉 海老・いか		人参 チンゲンサイ	キャベツ・玉葱 筍・干し椎茸	でん粉	ごま油		
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵							
	大学芋					さつま芋・砂糖	植物油・ごま		
	加工小魚		片口鰯			砂糖	ごま		
16 (木)	黒糖入り食パン 緑茶入り食パン・牛乳		脱脂粉乳 牛乳	緑茶		小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング	721kcal 28.3g	
	ポークビーンズ	豚肉・ひよこ豆 大豆		人参 トマトピューレ	玉葱 グリンピース	じゃが芋 小麦粉	植物油 バター		
	フレンチサラダ	チキンハム	チーズ		きゅうり・キャベツ レタス・とうもろこし	砂糖	植物油		
	レアチーズ		レアチーズ						
17 (金)	ふるさと給食】	みなさんが静岡県や三島市の色々な地域の食材を知り、給食を通して農業、水産業について考える日です。地元の食材をたくさん使用した献立です。							779kcal 24.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	おでん(みそだれ)	竹輪・さつま揚げ みそ	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく 砂糖・でん粉			
	うずらのしょうゆ煮	うずら卵							
	さつま芋のサラダ	ポークハム		人参	きゅうり キャベツ	さつま芋 砂糖	マヨネーズ 植物油		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		816kcal 31.5g	
	鱈の辛子マヨネーズ焼き	鱈				パン粉	マヨネーズ		
	小松菜のサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ とうもろこし	砂糖	アーモンド ごま・ごま油		
21 (火)	白花豆のポタージュ	白花豆・鶏肉	牛乳	人参・ほうれん草	玉葱	じゃが芋	バター・植物油	833kcal 29.0g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱・かぶ・か777 にんにく・生姜	じゃが芋・さつま芋 カレールー	植物油		
22 (水)	ビーンズサラダ	大豆 ポークハム		人参	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	882kcal 36.5g	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー				
	【冬至献立】	冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると運を呼び込めおこごとができると言われています。今日は、昔の言い方で「なんきん」とよばれる南瓜を使った献立です。							
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 31.0g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜・にんにく	でん粉・小麦粉	植物油		
	野菜ソテー	チキンハム		小松菜・人参	キャベツ・とうもろこし		植物油		
	白菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉葱				
手作りチョコチップケーキ		牛乳				ホットケーキミックス	バター・ココア		
24 (木)									

【錦田中学校】

今月の給食回数は、17回の予定です。  
天候により、食材が変更になる場合があります。



【今月の学校給食で使用している野菜】

タイニョシュ・・・「箱根西麓のうみんず」さんから無償で頂きました。  
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん  
キャベツ・人参・さつま芋・・・塚原新田地区の河崎さん  
里芋・・・塚原新田地区の杉本さん

大根・葉葱・・・小沢地区の山田さん  
小松菜・・・山田地区の林さん  
白菜・・・三ツ谷地区の高橋さん  
セロリ・・・山田地区の杉本さん